|  |
| --- |
| **Bewegungsformen** |
|  | 1.11.21.31.41.51.61.71.81.91.101.111.121.131.141.151.161.17 | VerteidigungsstellungAuslagenwechsel nach vorneAuslagenwechsel nach hintenAuslagenwechsel auf der StelleAuspendeln nach hintenAuspendeln zur SeiteAbduckenAbtauchenGleiten vorwärtsGleiten rückwärtsGleiten seitwärts mit dem vorderen BeinGleiten rückwärts mit dem hinteren BeinKörperabdrehenSchrittdrehung 90° vorwärtsSchrittdrehung 90° rückwärtsSchrittdrehung 180° vorwärtsSchrittdrehung 180° rückwärts |

|  |
| --- |
| **Falltechniken** |
|  | 2.1 | Sturz seitwärts (rechts und links) |

|  |
| --- |
| **Bodentechniken** |
|  | 4.1 | Haltetechnik in seitlicher Position |
|  | 4.2 | Haltetechnik in Kreuzposition |
|  | 4.3  | Haltetechnik in Reitposition |

|  |
| --- |
| **Ju-Jutsu-Techniken in Kombination** |
| Passivblock am Kopf(1 Ausführung)Passivblock außen(1 Ausführung)Passivblock innen(1 Ausführung)Abwehrtechnik mit der Hand(2 Ausführungen)Grifflösen(1 Ausführung) | 5.15.25.35.4.15.4.25.5 | Angriff:Kombination:Angriff:Kombination:Angriff:Kombination: Angriff:Kombination:Angriff:Kombination:Angriff:Kombination: |

|  |
| --- |
| **Ju-Jutsu-Techniken in Kombination** |
| Griffsprengen (1Ausführung) | 5.6 | Angriff:Kombination: |
| Handballentechnik (1 Ausführung)Knietechnik(1 Ausführung)Stoppfußstoß(1 Ausführung) | 6.16.26.3 | Angriff:Kombination:Angriff:Kombination:Angriff:Kombination: |
| Sicherungstechniken |  | Mindestens 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms |
| Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners(1 Ausführung)Körperabbiegen(1 Ausführung)  | 9.19.2 | Angriff:Kombination:Angriff:Kombination: |
| Beinstellen | 10.1 | Angriff:Kombination: |

|  |
| --- |
| **Freie Anwendungsformen** |
|  | 16.1 | Freie Auseinandersetzung mit offenen Händen |